

COCINA

Educación culinaria y nutricional | Base International School | Extraescolares 2026-2027 — Primaria | 6 — 12 años



1.º TRIMESTRE	2.º TRIMESTRE	3.º TRIMESTRE
HIGIENE Y TÉCNICAS BÁSICAS	RECETAS DEL MUNDO	MI RECETA FAVORITA
<i>Higiene alimentaria, seguridad en cocina y primeras recetas sencillas</i>	<i>Técnicas básicas (cortar, mezclar, saltear) y recetas de 2-3 ingredientes principales</i>	<i>Los alumnos proponen y cocinan su receta favorita del curso</i>
Lavado de manos: cuándo y cómo (protocolo real de cocina) Cuchillo: agarre correcto, posición de los dedos, bajo supervisión Primer ensalada: lavar, cortar, aliñar y servir Batido de frutas: elegir los ingredientes, mezclar y probar Nutrición básica: el plato saludable de Harvard en 5 minutos	Tortilla de patata: el plato más técnico de la cocina española Pasta fresca: amasar, estirar y cortar (macarrones o tallarines) Cocina del mundo: receta japonesa (onigiri), italiana (bruschetta), mexicana (guacamole) Degustación crítica: 'qué funciona, qué mejorarías, qué te ha sorprendido' Foto del plato: comida que no tiene buena pinta, no se come	Cada alumno propone su receta favorita del curso para cocinarla Presentación del plato: como en un restaurante — presentación importa Degustación compartida: todos prueban el plato de los demás Recetario de clase: cada alumno añade su receta favorita del año Cena de clausura del taller: las familias comen lo que hicieron sus hijos
<i>Ej.: lavado de manos — ensalada completa — batido de frutas</i>	<i>Ej.: tortilla de patata — pasta fresca — receta japonesa (onigiri)</i>	<i>Ej.: receta favorita propia — degustación compartida — cena de clausura</i>

VALORES Y HABILIDADES QUE DESARROLLAN	PARA LAS FAMILIAS
- Autonomía: cocinar es una habilidad para toda la vida - Nutrición: comprender qué comemos nos da herramientas para elegir mejor - Curiosidad: la cocina es química, arte y cultura en el mismo plato - Trabajo en equipo: coordinar la mise en place es tan importante como cocinar - Responsabilidad: la higiene y la seguridad en cocina son normas, no sugerencias	- Alergias e intolerancias: Es imprescindible que nos comuniquéis cualquier alergia o intolerancia alimentaria antes del inicio del curso. Nuestro taller tiene protocolo de alérgenos. - Cómo acompañar: Dejad que cocinen algo en casa. Aunque al principio sea un lío, el aprendizaje vale el desorden. Una receta a la semana los fines de semana es el mejor complemento. - Material: Ropa cómoda. El colegio proporciona delantal. Los ingredientes de cada sesión estén incluidos en el precio del taller.

